



食育だより

〈食中毒〉

気温の上昇とともに、食中毒が多発しています。

食中毒は、ウイルスや細菌によって発生し、夏に多い食中毒は

腸管出血性大腸菌（O157）カンピロバクター

サルモネラ菌などの細菌によるものが多くなります。

これらの細菌は高い室温・湿度を好むため、室内で活発に増殖し、食べ物を通じて体内に入ると、さらに速いスピードで増殖します。

特に子どもや高齢者など、免疫力や体力の弱い家族は重症化しやすいため

食事の準備をするときには、細菌を「つけない」「増やさない」加熱等で「やっつける」を心がけて食中毒を予防しましょう。

食中毒予防の3原則！



【世界のメニュー】

8月は「イタリア」です。

イタリアの国土面積は、日本の約80%で、人口は日本の約半分とされています。

海の幸、山の幸が豊富でいろいろな食べ物が豊富にとれる国です。

保育園では、夏の暑さ予防に夏野菜をたくさん使った、イタリアの料理を取り入れます。

8月4日（金）**ベーコンと茄子のトマトパスタ** を提供する予定です。



〈旬の食材〉

夏野菜には、紫外線・熱中症・夏バテから体を守ってくれる、ビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。

夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を下げる効果もあります。

夏野菜を積極的に食べて、暑い夏を乗りきりましょう



夏の旬の食材には**ナス**・**トマト**・**とうがん**などがあります。



園では旬の食材を使ったメニューとして、
ナス：ベーコンと茄子のトマトパスタ・茄子のみそ汁・夏野菜カレー
とうがん：とうがん汁・すまし汁
トマト：ベーコンと茄子のトマトパスタ・白身魚のトマトソースがけ
を提供する予定です。